

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL IV SP GIERAŁTOWICE

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji.
3. Sprawność fizyczną:
 - siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (wg MTSF)
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera)
4. Umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu
 - skok zawrotny przez ławeczkę
 - układ gimnastyczny wg własnej inwencji
 - mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy
 - podanie i przyjęcie piłki w miejscu
 - mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu ze zmianą ręki kozłującej
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i chwyt piłki
 - mini siatkówka:
 - odbicie piłki sposobem górnym po własnym podrzucie
 - odbicie piłki sposobem górnym po podaniu partnera
 - mini piłka ręczna:
 - podania i chwyt piłki w miejscu i w marszu
 - kozłowanie piłki w marszu
 - rzut na bramkę z 3 kroków marszu
5. Wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
 - uczeń zna próby mierzenia sprawności fizycznej testu K. Zuchory